

## DADES GENERALS

## Curs acadèmic

<b>Tipus de curs</b>	Expert Universitari
<b>Nombre de crèdits</b>	12,00 Crèdits ECTS
<b>Matrícula</b>	450 euros (import preu públic)
<b>Requisits d'accés</b>	Graduats amb Grau relacionat amb l'Activitat Física i l'Esport o la Educació Física o Entrenador Esportiu
<b>Modalitat</b>	Presencial
<b>Lloc d'impartició</b>	Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. (Campus Blasco Ibáñez) - C/ Gasco Oliag, 3 Valencia. Aula d'Audiovisuals (4º pis, Nort).
<b>Horari</b>	dilluns i dimecres, 14:30 a 18:30 h.

## Direcció

<b>Organitzador</b>	Departament d'Educació Física i Esportiva
<b>Direcció</b>	José Francisco Guzmán Luján Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València Juan Carlos Colado Sánchez Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

## Terminis

<b>Preinscripció al curs</b>	Fins a 15/12/2020
<b>Data inici</b>	Gener 2021
<b>Data fi</b>	Juliol 2021

## Més informació

<b>Telèfon</b>	961 603 000
<b>E-mail</b>	<a href="mailto:informacio@adeituv.es">informacio@adeituv.es</a>

## PROGRAMA

## Fonaments de la planificació i entrenament de la condició física

- 1.Efectos fisiológicos del entrenamiento  
Respuesta respiratoria al entrenamiento aeróbico y anaeróbico  
Interferencia  
Pico de forma  
Mantenimiento de la forma  
Recuperación efectiva
- 2.Cuantificación del entrenamiento  
Carga de entrenamiento  
Estrés de entrenamiento  
Fatiga  
Monitorización cardiovascular
- 3.Entrenamiento neuromuscular  
Entrenamiento de la fuerza  
Entrenamiento de velocidad  
Entrenamiento de agilidad  
Entrenamiento de rapidez y reacción  
Entrenamiento de la flexibilidad  
Métodos de entrenamiento mixtos  
Reentrenamiento del deportista lesionado
- 4.Entrenamiento cardiovascular  
Desarrollo de la resistencia de larga duración  
Entrenamiento de la capacidad aeróbica

Entrenamiento de la potencia aeróbica  
Métodos de entrenamiento mixtos

5. Entrenamiento en jóvenes, mujeres y mayores

6. Valoración de la condición física  
Tests de fuerza  
Tests de agilidad y rapidez  
Tests de resistencia

7. Planificación del entrenamiento  
Componentes de la planificación  
Tipos de planificación.  
Planificación clásica.  
Planificación moderna.  
Planificación integrada.

## Estratègies específiques per a la planificació i l'entrenament de la condició física

---

1. Planificación y entrenamiento específico en deportes individuales

1.1. Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

1.2. Planificación en atletismo  
Entrenamiento para las diferentes modalidades  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

1.3. Planificación en triatlón  
Entrenamiento de cada modalidad  
Entrenamiento de las transiciones  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

2. Planificación y entrenamiento específico en deportes de adversario  
Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

2.1. Planificación en judo  
Entrenamiento específico de judo  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

2.2. Planificación en tenis  
Entrenamiento específico  
Entrenamiento de las transiciones  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

3. Planificación y entrenamiento específico deportes colectivos  
Análisis de las demandas condicionales de los diferentes deportes

3.1. Planificación en fútbol  
Entrenamiento específico de fútbol  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

3.2. Planificación en rugby  
Entrenamiento específico  
Entrenamiento de las transiciones  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

3.3. Planificación en baloncesto  
Entrenamiento específico de baloncesto  
Planificación de la temporada  
Planificación a largo plazo

## PROFESSORAT

---

**Rafael Aranda Malavés**

Contratado/a Doctor/a. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

---

**María Cristina Blasco Lafarga**

Profesor Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València.

### **José Canós Potalés**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

### **Vicente Carratala Deval**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### **Juan Carlos Colado Sánchez**

Profesor/a Titular de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### **Pedro Ramón Cotolí Suárez**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### **Pedro de Matías Cid**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### **Antonio Montoya Vieco**

Profesor/a Asociado de Universidad. Departament d'Educació Física i Esportiva. Universitat de València

### **Víctor Alonso Olmos Torres**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

## **OBJECTIUS**

Les sortides professionals que té el curs són:

Preparador/a físic/a

1. Conèixer els principals sistemes actuals d'entrenament de la condició física.
2. Disposar de competències per a aplicar els diferents sistemes d'entrenament de la condició física en funció de cada esport concret.
3. Adquirir la capacitat de planificar l'entrenament a curt, mitjà i llarg termini en el context de l'alt rendiment i de forma específica per a cada esport.
4. Conèixer els principals mitjans de valoració de la condició física en l'alt rendiment en funció de cada esport.
5. Valorar la importància de l'entrenador per a generar un context d'entrenament i competició adequat que afavorisca la consecució del major rendiment esportiu preservant la salut dels esportistes.

## **METODOLOGÍA**

En el presente curso pretendemos que nuestros estudiantes adquieran las competencias necesarias para poder realizar la preparación física de deportistas de alto nivel de diferentes modalidades, tanto individuales como colectivas. Para ello ofreceremos una docencia caracterizada porque:

- Partiremos de materiales preparados por el equipo docente de alta calidad y muy visuales, así como de recursos escritos de la literatura científica y docente.
- Llevaremos a cabo una dinámica participativa a través del diálogo entre profesores y estudiantes.
- Utilizaremos medios de dinamización del aula empleando recursos informáticos, como plataformas basadas en el juego.
- Plantearemos seminarios con estudios de casos para que los estudiantes se enfrenten a problemas reales y tengan que buscar soluciones, que contrastaran con las soluciones propuestas por los compañeros y los profesores.
- Realizaremos prácticas en entorno de laboratorio para el aprendizaje de las técnicas y manejo de los instrumentos más adecuados para la medida/evaluación de las capacidades físicas de los deportistas.
- Desarrollaremos asimismo prácticas en el entorno deportivo para el aprendizaje de las técnicas de entrenamiento de la condición física.
- Investigaremos de forma individual y en grupo sobre temas y los estudiantes prepararán exposiciones y debates en torno a ellos.
- Crearemos un foro en el aula virtual para comentar aquellos aspectos que los estudiantes consideren más relevantes.
- Ofreceremos tutorías para que los estudiantes puedan consultar cualquier problema o duda que les surja a lo largo del desarrollo del curso.

